

Огород на подоконнике.

У Вас нет приусадебного участка.

Сделаете грядки прямо на подоконнике, то будете уверены, что этот продукт точно будет чистый, свежий и несет в себе большой запас полезных веществ. Микрозелень — идеальный вариант! Уже через пару недель можно будет собрать урожай и украсить салат, холодные закуски полезными и ароматными ростками.

Микрозеленью называются пророщенные растения в фазе 1-2 настоящего листа. Высота такого растения составляет около 5-15 см. Обычно от посева до сбора урожая проходит 5-12 дней.

Микрозелень следует отличать от проростков, которые обычно имеют только выпущенный корешок. Также её следует отличать от взрослой зелени.

Все виды микрозелени имеют большую пищевую ценность, богаты рекордным количеством витамина С, а также содержат витамины группы В, Е, РР, фолиевую кислоту, железо, фосфор и магний. Входящие в состав эфирные масла обладают антиоксидантными свойствами. Микрозелень благотворно влияет на иммунную и пищеварительную системы, легко переваривается и снижает уровень вредного холестерина. Регулярное употребление микрозелени способствует более активной регенерации клеток.

В качестве микрозелени выращивают как традиционную зелень: салат, укроп, петрушка, руккола, базилик, кариандр и прочие пряные травы, так и растения, используемые в качестве зелени: редька, редис, дайкон, свёкла, горох, лён.

Самые полезные ростки получают из экологически чистых семян, не содержащих в себе токсичных следов протравливания пестицидами, гербицидами, стимуляторами роста. Чтобы получить качественную зелень, необходимо выбрать хорошие семена для рассады. Посадочный материал приобретайте в специализированных магазинах. Выбирая семена, нужно обратить внимание на маркировку, на которой написаны реквизиты производителя, название культуры и сорта в соответствии с Государственным реестром, номер партии, масса (в граммах) или количество (в штуках) семян, ГОСТ, дата упаковки семян.

Необходимо остерегаться приобретать семена с истекшим сроком годности. Известно, что срок годности семян различный и зависит от биологических особенностей культуры, условия хранения, транспортировки и методов обработки. Пакетик можно не выбрасывать, если зелень понравится, то в следующий раз вам будет легче определиться с выбором.

Красивая сочная зелень, быстро растет на подоконнике балкона или лоджии и не требует больших усилий для выращивания. Желательно, чтобы это была южная или юго-восточная сторона, но, впрочем, даже рядом с окнами, выходящими на север, микрозелень прекрасно растет. Можно использовать фитолампу – под ее воздействием ростки появятся быстрее. Для выращивания зелени потребуется емкость для проращивания, почва или

готовый субстрат, семена и пульверизатор. Так как растение, нуждается во влаге, ее желательно регулярно опрыскивать водой не менее двух раз в сутки. В одной емкости одновременно можно вырастить микс из разных культур, главное только подобрать виды, которые всходят в одно и то же время.

Срезать микрозелень желательно непосредственно перед ее употреблением в пищу или добавлением в блюда. Самые « юные » проростки сохраняют свои вкусовые и другие качества недолго. Если микрозелень нужно хранить, после срезания ее рекомендуется помещать в емкости из стекла.

Вам обязательно понравится простота в выращивании витаминной зелени, обеспечивая себя и свою семью полезными продуктами, а также быстрый и впечатляющий результат, даже, если вы никогда не занимались цветоводством и огородничеством!

Ведущий агроном Исилькульского

Районного отдела Щепак И.В.